

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



今月の食材 さくらんぼ

おいしいさくらんぼの見分け方

- 色:** 鮮やかで変色がないもの
- 皮:** 傷がなく弾力が感じられ艶があるもの
- 軸:** 太くて枯れていない緑色のもの
- 実:** 固くしまっていて、大きいもの

含まれる主な栄養素

- ビタミンC:** 免疫機能を高める
- 葉酸:** 発育や貧血予防に働く
- カリウム:** 体内の塩分濃度を調節する
- ビタミンE:** 細胞の老化を抑える

さくらんぼのゼリー

<材料 (4人前)>

- ・ さくらんぼ 20個 (洗って種とへたを取ったもの)
- ・ 砂糖 40g ・ 水 250g
- ・ レモン汁 小さじ 1 (ゼラチン用)
- ・ ゼラチン 5g ・ 水 大さじ 2



<作り方>

- ゼラチンに水を入れ 5分程ふやかしておく。
- 深めの耐熱容器に、砂糖を溶かした水とさくらんぼを入れ、500W で 1分加熱する。
- ②にふやかしたゼラチンとレモン汁を入れ、静かに混ぜる。
- カップに注ぎ冷蔵庫で 3時間以上冷やして完成。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ



野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



和食文化 梅



梅仕事

5月の中旬から6月にかけて青梅が出回ります。この時期に梅酒や梅シロップ作り等の手仕事が始まります。梅仕事ともいわれ、1年の中で梅仕事ができるのはこの時期だけです。

主な成分と働き

- ・ クエン酸やリンゴ酸：疲労回復など
- ・ クエン酸：カルシウムの吸収を助ける
- ※ 加工前の生の青梅は毒性があるので食べないよう注意しましょう。

梅シロップ



<材料>

- ・ 青梅：1kg ・ 広口瓶：1リットル用
- ・ 氷砂糖：200g~300g (お好みで)

<作り方>

- 青梅は布ふきんで汚れをとる。
- 竹串でところどころ穴をあける。
- 青梅は、密閉袋に入れて冷凍する。
※ 冷凍することでエキスが出やすくなる
- 殺菌した広口瓶に冷凍した青梅と氷砂糖を交互に入れる。
- 3週間から1カ月程度で氷砂糖が溶けたら完成

梅シロップを炭酸水で割るとさわやかに♪

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。